

# Newsletter

## Senioren

### Plötzlich im Ruhestand – Was passiert, wenn Sie nie wieder Urlaub haben

Der Ruhestand – ein bedeutender Lebensabschnitt für alle. Nachdem wir jahrelang gearbeitet haben, haben wir auf einmal jede Menge Zeit. Auf der einen Seite bedeutet dies für viele Menschen eine große Freude. Auf der anderen Seite stellt es für viele auch eine neue Herausforderung dar. Es tauchen Fragen auf wie: Wie verbringe ich meine Zeit?, Soll ich von nun an in den Tag hineinleben? Bin ich jetzt alt? Sicherlich meinen viele, dass sie sich gut auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereitet haben, aber wie sieht der Alltag aus?

Dieser Newsletter informiert Sie über einige Aspekte des Eintritts in den Ruhestand. Neben der Darstellung einiger typischen Herausforderungen im Alltag, gibt er Ihnen hilfreiche Tipps, um Ihren wohlverdiente Ruhestand zu genießen. Zusätzlich geben wir Ihnen Hinweise auf weiterführende Informationen und Ansprechpartner.

#### Der Alltag im Ruhestand

Nun ist es endlich soweit: Das Ende der aktiven Arbeitszeit steht bevor. Die meisten von uns haben in ihrem Berufsleben diesen Tag sicherlich das ein oder andere Mal herbeigesehnt. Aber was passiert, wenn es auf einmal soweit ist? Was kommt danach? Der Berufsalltag, der das bisherige Leben oft maßgeblich bestimmt hat, ist nun nicht mehr da. Viele haben auf einmal sehr viel freie Zeit. Die ersten Wochen erscheinen wie ein langer, wohlverdienter Urlaub. Doch nach und nach stellen Sie vielleicht fest, dass Sie auf einmal sehr viel Zeit haben. Und immer häufiger drängt sich die Frage auf: Was tun mit der vielen freien Zeit? Neben Reisen, Gärtnern, Lesen verbringen viele ihre „neue“ Freizeit mit den Enkelkindern oder schaffen sich ein Haustier an. Interessanterweise scheinen Frauen mit der Umstellung weniger Probleme zu haben als Männer.

#### Plötzlich hat man sehr viel Freizeit

Die ersten Tage, Wochen und manchmal auch Monate erscheinen wie purer Luxus – endlich können Sie ausschlafen und ausgiebig frühstücken, spontan verreisen oder sich mit Freunden und Familienmitgliedern treffen.

Arbeiten am Haus oder im Garten, die Sie seit langer Zeit erledigen wollten, können nun in aller Ruhe vollbracht werden. Doch irgendwann schleicht sich der Alltag ein, die Stunden werden immer länger. Auf einmal merken Sie, dass Sie sehr viel Zeit zur Verfügung haben. Für Viele gibt es nur eine Möglichkeit: sie suchen sich neue Aufgaben und Hobbies. Während einige von uns Erfüllung darin finden, auf die Enkelkinder oder die Nachbarskinder aufzupassen, engagieren andere sich gerne in der Gemeinde, Kirche oder in Vereinen. Wieder Andere befassen sich mit Kunst, Musik oder Literatur oder erlernen ein neues Instrument. Manch einer erlernt ein neues Handwerk oder legt sich ein Haustier zu. Mit ein bisschen Geduld und Kreativität werden auch Sie das Richtige finden.



# Newsletter

Senioren

## Freizeitmöglichkeiten – so wird Ihnen nicht langweilig:

- Wie wäre es mit der persönlichen Weiterbildung z. B. in Form von Computerkursen? Der Computer und das Internet bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Die Volkshochschule ist eine gute Anlaufstelle ([www.vhs.de](http://www.vhs.de))
- In einem Kunst-, Musik- oder Literaturzirkel können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen. Diese Zirkel organisieren häufig auch informative Reisen und Ausflüge
- Lernen Sie ein neues Kunsthandwerk. In diesem Bereich gibt es unzählige Möglichkeiten, beispielsweise malen oder töpfeln. Auch hier bietet die Volkshochschule viele interessante Kurse an ([www.vhs.de](http://www.vhs.de))
- Viele Menschen entdecken im Ruhestand die Freude am Kochen. Es gibt zahlreiche Kochstudios, die Kurse speziell für Senioren anbieten.
- Ein ehrenamtliches Engagement kann Ihnen nicht nur Rückmeldung und Bestätigung geben, sondern auch dabei helfen, neue Kontakte zu knüpfen und besondere Erfolgserlebnisse zu haben. Mögliche Anlaufstellen hierfür sind die Stiftung Bürger für Bürger ([www.buerger-fuer-buerger.de](http://www.buerger-fuer-buerger.de)), die Akademie für Ehrenamtlichkeit ([www.ehrenamt.de](http://www.ehrenamt.de)), oder das Verzeichnis der Freiwilligenagenturen ([www.freiwilligen-kultur.de](http://www.freiwilligen-kultur.de)).
- Erstellen Sie sich eine Liste mit Reisezielen, die Sie immer schon einmal besuchen wollten.
- Endlich Zeit für die Familie. Ihre Kinder und Enkelkinder freuen sich sicherlich. Und wenn Sie keine Familie haben? Es gibt Projekte die Aktivpatenschaften vermitteln. Erkundigen Sie sich unter: [www.leihomas-leihopas.de](http://www.leihomas-leihopas.de)
- Haustiere sind ein erfüllender Zeitvertreib, allerdings bringen diese auch Verantwortung mit sich und benötigen Zeit und Aufmerksamkeit
- Natürlich darf auch der Sport nicht vergessen werden!

## Gut vorbereitet in den Ruhestand

Um beim Übergang von der Arbeitswelt in das Seniorenleben nicht auf der Strecke zu bleiben, kann es sinnvoll sein, sich mental und physisch auf diesen entscheidenden Schritt vorzubereiten. Wenn Sie etwa ein Jahr vor dem Ende des Arbeitslebens mit der Planung beginnen, steht einem entspannten und wohlverdienten Ruhestand nichts im Wege. Bei der Vorbereitung können folgende Überlegungen und Fragen für Sie interessant sein:

- Welche **finanziellen Mittel** stehen Ihnen monatlich zur Verfügung? Werden Sie eine Zusatzrente beziehen? Haben Sie eine private Altersvorsorge? Gibt es steuerliche Abzüge?
- Wollen Sie weiterhin geringfügig **beschäftigt** sein oder planen Sie einen völligen Rückzug aus dem Arbeitsleben?
- Sind Sie ausreichend versichert? Überprüfen Sie Ihre bestehenden **Versicherungen** (Kranken-, Berufsunfähigkeits-, Pflege- oder auch Lebensversicherungen). Sind diese für den kommenden Lebensabschnitt geeignet?
- Wie möchten Sie in Zukunft **wohnen**? Dies ist eine langfristige Frage. Zum Einen hängt sie von persönlichen Wünschen, Vorstellungen und Möglichkeiten ab. Zum Anderen von der Infrastruktur und anderen, äußeren Gegebenheiten. Für Alleinstehende gibt es inzwischen in immer mehr Städten und Gemeinden Senioren WGs.
- Welche **Interessen** haben Sie? Erstellen Sie sich eine Liste mit Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.
- Ruhestand gleich Stillstand? Nein Danke! **Geistige und körperliche Fitness** sowie Spaß am Leben sollten im Ruhestand auf keinen Fall zu kurz kommen. Planen Sie sportliche und geistige Aktivitäten in Ihren Alltag ein. Denn wer kennt dieses Sprichwort nicht: Wer rastet, der rostet!

# Newsletter

Senioren

## Partnerschaft – neue Rollenverteilung und andere Herausforderungen

Etwa die Hälfte aller über 65-jährigen in Deutschland sind verheiratet. Für viele bieten Ehe und Partnerschaft Geborgenheit. Andererseits kann das Zusammenleben auch nicht immer nur einfach sein. Gerade größere Umstellungen, wie der Eintritt in den Ruhestand, stellen für einige Paare einen „Stolperstein“ dar.

Nachdem man Jahre oder sogar Jahrzehnte nur stundenweise mit dem Partner verbracht hat, kann die neue Freizeit des Partners und das vermehrte Zusammensein Konflikte und neue Herausforderungen mit sich bringen.



Menschen gehen unterschiedlich mit neuen Situationen um. Dazu kommt, dass auch die Geschlechter anders auf neue Lebenslagen reagieren. Frauen z. B. fällt es meist weniger schwer, sich vom Berufsleben zu verabschieden. Viele Männer hingegen definieren ihr Sein und Ich über ihre Arbeit und den Erfolg im beruflichen Alltag. Im Ruhestand sind Männer folglich öfter mit einer neuen Definition ihres Ichs beschäftigt. Weiterhin hat der Berufsalltag eine Tagesstruktur geboten, die durch die Pensionierung fehlt. Die bereits mehrfach erwähnte freie Zeit muss anders genutzt werden. Dies fällt gerade am Anfang schwer. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Männer viele ihrer sozialen Kontakte im Beruf hatten und auch dort gepflegt haben. Frauen hingegen haben einen Großteil ihrer sozialen Kontakte im privaten und familiären Umfeld.

Durch den Ruhestand ändert sich für Frauen hier meist nicht viel. Die Pensionierung des Partners hingegen kann mit veränderten Aufmerksamkeitswünschen und -ansprüchen einher gehen. Dies kann zu Konflikten führen. Oft sind Enttäuschungen vorprogrammiert – und das nicht nur auf einer Seite.

Hinzu kommt, dass in vielen Familien die traditionelle Rollenverteilung besteht. Viele Ehefrauen sind ganztags zuhause und arbeiten im Haushalt. Sie haben ihre Routine und ihr eigenes Tempo entwickelt. Wenn dann der Partner den ganzen Tag zuhause ist kann bei manchen Frauen eine Art „Revierverhalten“ entstehen. Freizeitgestaltung, Haushaltsführung, Gewohnheiten des Partners, der persönliche Wunsch und Bedarf von Freiheit bzw. Nähe und Distanz sowie ein ungleichzeitiges Altern der Partner können zu Problemen führen. Dies gilt auch für Sexualität oder Empfindungen und Überlegungen zur eigenen Endlichkeit.

Aber für die meisten Paare bedeutet der Ruhestand nicht automatisch eine Krise. Die gemeinsamen Jahre und Erinnerungen verbinden. Hierbei hilft eine offene, vorwurfsfreie Kommunikation der eigenen Befindlichkeit. Denn wenn der eine weiß, was den anderen beschäftigt oder auch stört, ist dies ein guter Ansatzpunkt. Zusätzlich hilft es, wenn das Gleichgewicht zwischen Abstand und Nähe neu hergestellt wird. Aber auch dies funktioniert nur in Kombination mit einer gesunden Kommunikation.

## Tipps für einen gesunden Ruhestand

Nach jahrelangem arbeiten, haben Sie sich Ihren Ruhestand mehr als verdient. Doch einige können diese Zeit aufgrund gesundheitlicher Komplikationen nur bedingt genießen. Krankheiten und Gebrechlichkeiten schränken den Alltag ein. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob es nicht allen älteren Menschen so geht? Die Zahlen sprechen dagegen: Im europäischen Vergleich liegt Deutschland nur im hinteren Mittelfeld. Laut einer englischen Studie können beispielsweise 50-jährige Männer und Frauen in Dänemark 24 Jahre beschwerdefrei leben, während Männer und Frauen in Deutschland sich lediglich auf 13,5

Jahre ohne gesundheitliche Beschwerden freuen können.

Was können Sie tun, um diese Zeit zu verlängern? Im Grunde genommen ist es gar nicht schwer. Hier sind einige Hinweise und Tipps für ein gesundes Leben im Ruhestand:

- **Wer rastet, der rostet.** Denn Bewegung hält jung, sowohl körperlich als auch geistig! Inzwischen haben verschiedene Studien einen deutlichen Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Fitness aufgezeigt. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv Lebensalltag und Lebensqualität aus. Selbst wenn Sie jahrelang nicht oder nur selten körperlich aktiv waren, haben Bewegung und Sport einen positiven Effekt. Es ist also nie zu spät. Am Besten eignen sich Ausdauersportarten wie Walking, Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Gymnastik sowie Krafttraining. Sport und Bewegung reduzieren nicht nur Übergewicht, sondern führen auch dazu, dass die Gefäße elastisch bleiben. Blutzucker, Blutfette und Bluthochdruck werden reduziert, der Stoffwechsel wird angeregt. Schlafstörungen können gelindert werden, Laune und Hirnleistung werden verbessert. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie mit einem Training beginnen.



- **Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.** Auch im Ruhestand darf die Ernährung nicht zu kurz kommen. Die meisten wissen, dass ungesunde Ernährung dem Körper schadet. Trotzdem essen viele Menschen zu viel, zu fett und zu kalorienreich. Neben Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes mellitus entstehen so viele andere chronische Krankheiten. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse, wenig Zucker, eine fettarme (mediterrane) Küche, ballaststoffreiche Lebensmittel und eine Reduktion tierischer Fette und Eiweiße. Wussten Sie, dass mit den Jahren Ihr Energiebedarf sinkt? Sie sollten daher Ihre Ernährung anpassen. Aber nicht nur Ihr Energiebedarf lässt mit zunehmendem Alter nach – auch das Durstempfinden wird weniger. Dies ist tückisch, denn Wassermangel kann neben Kreislauf- und Nierenbeschwerden auch zu Verwirrheitszuständen führen! Wenn Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken, können Sie dem vorbeugen.
- **Training für die grauen Zellen.** Nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihr Gehirn benötigt Übung und Abwechslung, um fit zu bleiben. Wenn Sie etwas für Ihre grauen Zellen tun wollen, können Denksportaufgaben, Gehirnjogging, Kreuzworträtsel, Sudoku oder Lesen Ihren Geist flexibel halten. Auch ein neues Hobby, das zu Denkleistungen anregt ist gut. Denn Routine und Monotonie „lähmen“ auch den Geist!
- **Es ist nie zu spät für einen gesunden Lebensstil!** Selbst wenn Sie in Ihrem Berufsleben ungesund gelebt haben, können Veränderungen im Ruhestand immer noch eine positive Wirkung auf Ihre Gesundheit haben. Sport und Bewegung sowie eine gesunde Ernährung gehören selbstverständlich dazu. Aber auch eine Reduktion oder Entwöhnung von anderen „Sünden“ wie dem Rauchen oder dem übermäßigen Konsum von Alkohol sind im Alter gesundheitsfördernd!

# Newsletter

Senioren

- Nutzen Sie **Vorsorgemaßnahmen!** Mit Hilfe dieser Untersuchungen werden viele schwere Erkrankungen frühzeitig erkannt und können rechtzeitig behandelt werden.
- **Streicheleinheiten für die Seele.** Auch wenn der Ruhestand bevorsteht, bedeutet dies nicht automatisch dass Sie von jetzt an alt und gebrechlich sind. Das Altern hat in unserer Gesellschaft häufig einen fahlen Beigeschmack. Die Medien suggerieren einen unnatürlichen und ungesunden Jugendwahn. Dies führt bei einigen Menschen dazu, das Altern mit etwas Negativem zu assoziieren. Viele versuchen mit aller Kraft den Alterungsprozess aufzuhalten. Der Ruhestand ist jedoch viel mehr: Sie haben die Chance, Dinge zu tun, die Sie immer tun wollten und können sich weiterentwickeln. Und aktive Lebensführung und positive Lebenseinstellung machen und halten gesund. Vielleicht hilft auch folgender Ausspruch, mit dem Alter besser zurecht zu kommen: Denken Sie nicht an Ihre grauen Haare, sondern denken Sie vielmehr an den Spaß den Sie auf dem Weg bis hierhin hatten (Zitatquelle kommt noch).

## Serviceteil - Adressen, Links und Literaturhinweise:

### Links:

S wie Senioren, Das Internet Magazin für die Generation 50+

[www.s-wie-senioren.de](http://www.s-wie-senioren.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)

Veranstaltungsdatenbank

[www.wissensdurstig.de](http://www.wissensdurstig.de)

### Literaturhinweise:

Dagmar Giersberg, Und dann? 101 Ideen für den Ruhestand, Bertelsmann Verlag 2008

Huber Hein, Fit für die zweite Lebenshälfte, Infos, Ideen und Tipps für die Zeit nach dem Beruf, Becker Verlag 2007

Bettina von Kleist, Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Partner im Ruhestand, Christoph Links Verlag, 2006

Bettina Busch, Gemeinsame Stressbewältigung um Alter – Paare beim Übergang in den Ruhestand, Opladen & Farmington Hills MI: Budrich UniPress, 2008

Michael Vogt, Beziehungskrise Ruhestand, Paarberatung für ältere Menschen, Lambertus Verlag, 2004

## *Wir lassen Sie nicht allein*

**MediTALK** – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute (aus dem deutschen Festnetz). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2009 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an [Newsletter@vkb.de](mailto:Newsletter@vkb.de).

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, [www.versicherungskammer-bayern.de](http://www.versicherungskammer-bayern.de)